

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

Особенности применения оружия сотрудниками полиции предполагают скоротечность огневого контакта. Этот факт учитывается при обучении сотрудников умелому и эффективному применению огнестрельного оружия.

Основные упражнения которые выполняют сотрудники полиции ведутся с жестким ограничением времени, поэтому необходимо совершенствовать не только технику стрельбы, но и воспитывать чувство времени при выполнении как отдельного выстрела, так и всего упражнения.

Часто приходится наблюдать картину, когда при выполнении упражнений сотрудники и курсанты стараются выполнить их с максимальной скоростью, выполняя много лишних и суетливых действий, приводящих к снижению результативности стрельбы. На вопрос: почему так быстро стреляли? – как правило, отвечают, боялся не успеть. Поэтому формированию рационального ритма и темпа стрельбы должно уделяться значительное время на этапе первоначального обучения.

В изучении восприятия времени получили широкое распространение представления о двух формах отражения времени, дополняющих друг друга. Первая форма – восприятие времени при непосредственном переживании длительности. При этом условные рефлексy на время образуются, в основном, с участием первой сигнальной системы (комплекс определенных рефлексов в ответ на такие раздражители как звук, свет и пр.). Вторая форма – восприятие времени в связи с формированием представления о времени с обобщающей функцией второй сигнальной системы (словесное выражение времени, подкрепленное условными рефлексами первой сигнальной системы).

Представление о времени возникает на основе различных ощущений – слуховых, зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и др. Особая роль при этом принадлежит мышечно-суставным ощущениям (И.М. Сеченов, 1952 г.).

И.М. Сеченов показал, что восприятие времени, как и восприятие пространства, осуществляется несколькими чувствительными приборами. Каждый произведенный выстрел ощущается не только мышцами, но и слухом. Одно ощущение (мышечное) подкрепляется слуховым, что дает в свою очередь ясное понимание временного интервала при выполнении серии выстрелов.

По временным характеристикам различают длительность, темп и ритм стрельбы. Под длительностью подразумевают время, в течение которого длится выполнение всего упражнения, его части или отдельного выстрела. Понятие «темп» говорит о частоте повторения действий или выстрелов во времени. Он

может изменяться в течение всей стрельбы в зависимости от состояния организма (например, нарастающего утомления), внешних факторов (ветер, дождь) и т. д. Ритм стрельбы является своеобразной мерой соотношения отдельных движений, действий обучающегося в целостном двигательном акте выстрела. Ритм характеризуется не только временным соотношением составных частей в двигательном акте, но и своевременным чередованием процессов напряжения и расслабления мышечного аппарата стрелка. Таким образом, ритм стрельбы является комплексной, динамико-временной характеристикой, организующей элементарные действия в единое целое. Ритм постепенно вырабатывает автоматизацию всех основных действий, необходимых для выполнения очередного выстрела с достаточной точностью. Поэтому наиболее подготовленные стрелки стараются проводить серию выстрелов в одном определенном ритме, выработанном ими в течение всего периода обучения. Причем ритм, как и темп стрельбы, строго индивидуален и различен при выполнении разных упражнений даже одним и тем же стрелком.

В курсе стрельб для сотрудников органов внутренних дел предусматривается строгое соблюдение отведенного времени на выполнение контрольного упражнения.

Стрельба из боевого представляют собой с психологической точки зрения состязание в скорости, темпе и ритме двигательного действия. При этом основной задачей обучающегося является преодоление трудностей, связанных с исполнением действия в возможно короткое время. Другой особенностью стрельбы из боевого оружия является то, что она проводится почти в естественных условиях: присутствие ветра, строго ограниченное пространство, имеющее различное освещение и др. Все эти условия влияют на психику стрелка.

В стрельбе большое влияние на «чувство времени» оказывает утомление, вызываемое не только самой стрельбой, но и возможной физической нагрузкой перед огневым контактом, поэтому обучение стрельбе должно осуществляться не только в «идеальных условиях», но и после физической нагрузки, передвижения, при различной освещенности и т. д.

На начальном этапе обучения воспитания чувства времени при выполнении двигательных действий осуществляется для каждого элемента техники отдельно. Так, вначале формируют скорость извлечения оружия из кобуры, затем временные характеристики заряжания и выноса оружия, потом скорость нажатия на спусковой крючок и только после этого переходя к формированию ритмо-временной структуры отдельного выстрела и серии в целом. При этом элементы техники необходимо воспроизводить в медленном темпе и только после закрепления правильных действий время выполнения каждого уменьшается до необходимых пределов. Отсчет времени необходимо проводить с использованием электронных таймеров, подающих звуковой сигнал к началу действия и сигнализирующих об его окончании.

Для выполнения большинства упражнений, предусмотренных курсом стрельб для сотрудников полиции, время выполнения первого выстрела должно находиться в пределах 3–4 сек (при стрельбе с использованием штатной, закрытой кобуры для пистолета Макарова). Этого времени вполне хватает для того, чтобы в оставшееся время (4–6 сек) выполнить еще 3 качественных выстрела.

Изучая ритмо-временные характеристики скоростной стрельбы из пистолета Макарова в упражнениях, выполняемых за 10 и 8 сек. был выявлен наиболее оптимальный темп стрельбы (таблица 1).

Таблица 1

Время выполнения серии	Время выполнения выстрела				Время окончания выполнения упражнения
	1	2	3	4	
10 с	5	1,5	1,5	1,5	9,5
8 с	4	1,2	1,2	1,2	7,6

Таким образом, основываясь на приведенных данных формирование ритма стрельбы должно опираться именно на эти цифры.

Первым упражнением для формирования рационального времени стрельбы является «Принятие изготовки». Стрелок по сигналу таймера извлекает оружие из кобуры, досылает патрон в патронник, принимает положение для стрельбы и выполняет прицельный выстрел. Это упражнение выполняется без патрона. После формирования правильной техники выполнения выстрела, который выполняется за время указанное в таблице, данное упражнение выполняется с патроном.

Следующим этапом является формирование ритма стрельбы. Для этого используется специальный таймер, который сигнализирует время выполнения каждого выстрела (основываясь на результатах таблицы 1). Задача обучаемого выполнять упражнение контролируя скорость движений основываясь на звуковых сигналах. Особое внимание следует уделять правильности выполнения упражнения. стрелок не должен ждать звукового сигнала после которого следует резкое нажатие на спусковой крючок, а он должен организовывать таким образом свои действия, чтобы плавное дожатие спускового крючка совпадало со звуковым сигналом таймера.

Подобные тренировки не только позволяют тренировать рациональный темп и ритм стрельбы, но и заставляют обучающихся организовывать свои действия во времени и пространстве, формируя уверенность в своих действиях.